



كيف أعلم أنني أعاني من هشاشة العظام؟

هناك اختبارات تستخدم لقياس كثافة العظام، إما الأشعة السينية أو الموجات الصوتية. هذه الاختبارات غير مؤلمة. استشر طبيبك إذا كان يجب عليك إجراء هذه الاختبارات.

- اختبارات الأشعة السينية، وتسمى فحوصات امتصاص الأشعة السينية مزدوجة الطاقة (DXA)، تفحص العمود الفقري أو الورك أو الرسغ. تستخدم فحوصات امتصاص الأشعة السينية مزدوجة الطاقة (DXA) عددا قليلاً جداً من موجات الأشعة السينية.
- اختبارات الموجات الصوتية الأحدث، تسمى الموجات فوق الصوتية، لاختبار كعب قدمك.

كيف يتم علاجه؟

لا توجد طريقة لعلاج هشاشة العظام. هناك أشياء يمكنك القيام بها لإبطائه. تحدثي إلى طبيبك لوضع خطة للحفاظ على صحة عظامك.

ها هي هشاشة العظام؟

هشاشة العظام هو مرض يتسبب في ضعف شديد في العظام ويجعلها سهلة الكسر.

من هم المعرضون للخطر؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بهشاشة العظام، لكن النساء أكثر عرضة للإصابة به من الرجال. قد تزداد احتمالية إصابتك به إذا كنت:

- بعمر أكبر من 50 عامًا
- مدخنة
- انخفاض وزن الجسم
- لديك أفراد من العائلة مصابين بهشاشة العظام أو سهولة كسر العظام
- لا تتمرني بشكل كافي
- تتناولين المشروبات الكحولية (أكثر من 3 مشروبات في اليوم)
- تتناولين بعض الأدوية لفترة طويلة مثل أدوية التشنجات أو المنشطات

أدوية علاجية

هناك أدوية علاجية يمكنك تناولها. تأتي هذه الأدوية على شكل حبوب أو لصقة أو حقنة. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي قبل أن تتوقفي عن تناول الدواء.

البايوسفونيتات وهي أنواع شائعة من الأدوية تعطى لإبطاء فقدان العظام. قد يعرض عليك طبيبك أدوية أخرى .

• تحدثي إلى طبيبك حول المدة التي يجب أن تتناوليها فيها هذه الأدوية.

• أخبري طبيبك إذا بدأت تعانين من آثار جانبية، مثل ألم جديد في الورك أو الفخذ. بعض الأشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية أصيبوا بكسر في عظام الفخذ.

• بعض هذه الأدوية قد تسبب تهيج في حلقك.

• قد تحدث أيضا مشكلات شديدة في عظام الفك.

المكملات الغذائية

المكملات الغذائية هي منتجات يضيفها الأشخاص إلى وجباتهم الغذائية. تشمل الفيتامينات والمساحيق وألواح الطاقة والأعشاب.

تحدثي إلى طبيبك قبل تناول أي مكملات غذائية. قد تؤثر هذه على أدويةك الأخرى وتجعلك تشعرين أنك لست بخير.

تغيير نمط الحياة

هناك تغييرات في نمط الحياة يمكنك إجراؤها لتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام.

• حافظي على نشاطك البدني. مارسي تمارين تحت تأثير وزنك، مثل المشي.

• أقلعي عن التدخين.

• حدي من تناولك للمشروبات الكحولية.

• احصلي على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين (د) في نظامك الغذائي. قد يقترح طبيبك تناول أقراص الكالسيوم والفيتامينات.

تم إعداد تقرير الحقائق هذا من قبل مكتب صحة المرأة التابع لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية. للحصول على مصادر لموضوعات صحة المرأة الأخرى، انتقلي إلى

www.fda.gov/womens

